

Casamento: sobrevivendo em uma era de divórcios

Darren George

Uma análise de questões críticas durante o namoro e noivado ajuda os casais a manter um casamento estável e a formar um relacionamento alegre que resista ao teste do tempo.

A coluna “Pergunte ao especialista” de um jornal local convidou os leitores a enviar questões sobre a situação de suas relações matrimoniais. A maioria das perguntas enviadas revelou relacionamentos problemáticos. Perguntas e comentários incluíam o seguinte: “Ele virou meu mundo de ponta cabeça”; “Eu nunca pensei que pudesse amar alguém tanto assim”; “Eu fiz praticamente tudo o que pude para que ela me amasse”; “Ela disse que o amor deve vir do coração”; “Ele me disse que realmente acredita que eu seja a pessoa certa”; “Devo ficar por aqui e esperar que as coisas funcionem?”; “Como reajo, como faço para lidar com isso?”; “Eu estou namorando um cara (recentemente divorciado) há quatro meses; tudo estava indo muito bem, até que dormimos juntos”; “Eu quero que ele peça desculpas e me implore para voltar”; “Eu gostaria de me sentir como da primeira vez em que saímos juntos”.

Por que relacionamentos românticos são marcados por confusão? Por que os sentimentos mudam tão rapidamente quando se passa da fase romântica para a realidade conjugal?

A vida deveria ser muito mais simples, como em outras áreas. Por exemplo, se você deseja ser um advogado, o caminho pode ser difícil ou longo, mas é simples na maioria dos países: 1) completar o ensino médio; 2) entrar em uma credenciada faculdade de Direito; 3) concluir o curso e se formar em Direito; 4) passar no exame da OAB; 5) ser contratado por um escritório de advocacia, ou abrir a própria empresa e... Voilà! Você é um advogado.

Se alguém tentar se tornar advogado com base nos comentários e perguntas mencionadas no primeiro parágrafo, quais são as chances de se tornar realmente um? Todas essas podem ocorrer sem que o indivíduo sequer se matricule no 1º ano! O caminho para se tornar um advogado é simples, mas desafiador. Se a pessoa gasta vários anos nesse processo, é natural que as emoções variem de vez em quando. Mas essas emoções que surgem não fazem um advogado. O que faz um advogado é completar as etapas de um a cinco, independentemente das emoções.

Os leitores que enviaram as questões levantadas no primeiro parágrafo parecem viver em um nebuloso turbilhão de emoções. É possível comparar a construção de relacionamentos bem-

sucedidos com o processo de se tornar um advogado (difícil, mas simples)? Em certa medida, sim. Existem alguns paralelos úteis e algumas diferenças. Mas é claro que nem sempre a analogia vai se encaixar perfeitamente. Como C. S. Lewis colocou tão bem, “quando Jesus disse que devemos ser como pombas, Ele não quis dizer que devemos viver em árvores e botar ovos”.

Aqui estão áreas de potencial paralelo. Em primeiro lugar, assim como a preparação para se tornar um advogado, um relacionamento bem-sucedido envolve tempo, esforço e aprendizado dos princípios fundamentais. Em segundo lugar, a pessoa precisa aplicar em sua própria vida os princípios aprendidos. Em terceiro lugar, reconhecer as dificuldades envolvidas. Mesmo excelentes relações enfrentam sérios desafios. Finalmente, uma relação extraordinária não se baseia apenas em emoções. Embora haja aprovação geral em relação às três primeiras colocações, a quarta pode levantar algumas reservas. Você pode perguntar: “O que você quer dizer quando afirma que uma relação extraordinária não é baseada em emoções?”

Em nosso mundo, emoções intensas normalmente são precedidas de esforço intenso. Pense na alegria de um atleta que ganha um campeonato. Então, considere que a alegria foi precedida por milhares de horas de intenso esforço. O mesmo princípio aplica-se a um ator que ganha um Oscar, um pianista que completa brilhantemente um concerto ou um estudante de medicina que termina a faculdade.

Mas como fazemos nos relacionamentos? Nós “entramos de cabeça”. Lançamo-nos sem reserva sobre a pessoa amada. Muitas vezes, essas emoções são quase instantâneas. Mas onde está o esforço que é necessário para o sucesso em quase todos os outros aspectos humanos? É possível que o casamento – o mais complicado de todos os relacionamentos humanos – seja bem-

sucedido apenas por causa de nossos intensos sentimentos? É possível que um casamento prospere sem o duro trabalho necessário em todos os outros aspectos humanos?

Infelizmente, a experiência das pessoas, as estatísticas de divórcio e os resultados das pesquisas dizem que não. A maioria dos relacionamentos românticos começa com intensas emoções. Muitas dessas relações intensamente emocionais transformam-se em casamento. Cerca de 50% desses casamentos acabam em divórcio, e mais de 30% continuam, mas são disfuncionais e infelizes. Apenas 20% dos casamentos que seguem esse modelo de “começo com emoções” podem ser

Ser cristão ou adventista do sétimo dia faz diferença? Infelizmente, não. A taxa de divórcios em várias denominações cristãs varia entre 39% e 61%, e os adventistas estão bem no meio desse percentual. “Como pode ser isso?”, perguntam muitos cristãos conturbados. “Ser cristão não deveria garantir relacionamentos bem-sucedidos?” A questão exige um olhar mais atento.

Se eu orar várias horas por dia, isso vai me permitir correr uma maratona de 2h20? Não, correr uma maratona de 2h20 requer excelente talento, além de muitas horas de intenso treinamento sob a orientação de especialistas. Se eu sou um cristão

fervoroso, isso me permite tocar o terceiro concerto para piano de Rachmaninoff? Não, tocar o Rachmsninoff nº 3 exige talento e formação, além de milhares de horas de prática intensa, sob a orientação de profissionais. A mesma lógica pode ser aplicada a mil diferentes áreas. Da mesma forma, os relacionamentos bem-sucedidos não acontecem “por acaso” ou porque você é um cristão e ora muito.

Então, se você é ou não cristão, se você quer um casamento bem-sucedido (ou relacionamentos de sucesso em geral), vai precisar realmente tomar tempo para aprender os princípios de relacionamentos bem-sucedidos e aplicá-los. Este é o propósito deste artigo: familiarizá-lo com esses princípios de sucesso.

Até agora, vimos a importância do princípio número um: se você quer uma chance de sucesso em seu casamento maior que 20%, você precisa educar-se. Assista a aulas, leia livros, inscreva-se em seminários, assista a vídeos instrutivos, torne o casamento útil para você mesmo e utilize o material que você aprendeu.

Em seguida, vamos explorar três grandes áreas diferentes no restante do artigo: o olhar para dentro, o olhar para fora e o olhar conjunto.

O olhar para dentro

Identificar as qualidades pessoais. O primeiro passo do olhar introspectivo é fazer um inventário de si mesmo e do conjunto de características que você possui que podem influenciar na escolha de quem vai ser um maravilhoso parceiro de vida. Pegue uma folha de papel e comece a listar as características que definem você. Quando terminar, você pode ter mais de cem itens. Divida essas características em qualidades positivas (eu sou querido, carinhoso, inteligente), qualidades neutras (eu sou latino, 1.80 m de altura, 32 anos de idade) e qualidades negativas (eu sou solitário, não me comunico muito bem, tendo a ser crítico e a procrastinar).

Os itens que você colocou na lista são características que podem influenciar na sua escolha de um parceiro. O fato de você ser um excelente pianista certamente influenciará a sua escolha; a sua cor de cabelo, provavelmente não. Você pode querer fazer sua lista com um amigo de confiança para ganhar maior objetividade. Depois de concluída, você pode nutrir os pontos fortes, começar a superar os fracos e simplesmente estar ciente dos outros. Por meio desse processo, você estará fazendo o que Sócrates sugeriu uma vez: “Conhece-te a ti mesmo.”

Aprontar-se para o casamento. Muitos solteiros estão procurando pela “pessoa certa”. A lição de Sócrates é: antes de *procurar* pela pessoa certa, é preciso se esforçar para ser a pessoa certa. A maioria das pessoas possui algumas qualidades negativas que irão desafiar as suas relações e diminuir suas chances de sucesso. É importante trabalhar para melhorar essas áreas se se quer garantir um bom casamento. Outros no mercado amoroso são o que chamamos de “desastres ambulantes”. Eles possuem tantas falhas pessoais que não conseguirão sucesso em nenhum casamento. Se encontrarem o “par perfeito”, seus próprios defeitos vão destruir ou comprometer gravemente essa relação. Uma pessoa com um temperamento descontrolado, tendências manipulativas, hostilidade ou amargura profunda, necessidade obsessiva de controle, egoísta, rígida, crítica, ou com uma série de outras qualidades negativas não tem chance de ter um casamento bem-

sucedido.

Se você possui esses defeitos, o que pode fazer? A resposta é simples, mas, em muitos casos, dolorosamente difícil. Antes de você começar a procurar outra pessoa, você vai precisar olhar para si mesmo. Faça a ativa escolha de superar seus desafios pessoais. Em alguns casos, poderá ser necessário ler um livro e aplicar seus princípios para ajudar na batalha. Alguns necessitarão consultar um terapeuta qualificado para resolver as questões realmente difíceis. O contraste entre aqueles que decidem corajosamente mudar e aqueles que escolhem permanecer como estão é gritante. Os primeiros têm potencial para uma vida gratificante e relacionamentos profundamente satisfatórios; os últimos viverão uma vida miserável até sua morte. E, se se casarem, provavelmente vão tornar seu parceiro tão miserável quanto eles são.

Compreender suas qualidades essenciais. Da sua lista de qualidades pessoais, identifique as características que são absolutamente centrais – sem qualquer uma dessas qualidades você não seria realmente você. Pense em um biscoito de chocolate. Um típico biscoito de chocolate pode ter dez ingredientes diferentes. Os cozinheiros podem brincar com os outros nove (aveia em vez de farinha, por exemplo), mas, se deixarem de fora o chocolate, já não será um biscoito de chocolate. Transfira a analogia: se você é um pianista excepcional, a música é uma de suas qualidades essenciais. Sem música, você não é você. Da mesma forma, para o cristão profundamente comprometido, a vida sem Cristo como o centro é impensável. Uma jovem cuja vida gira em torno da família e eventos familiares não pode se imaginar sem eles. Procure identificar as diferentes áreas que definem você. Um indivíduo raramente têm mais de oito ou dez qualidades essenciais. Se você chegar a mais do que isso, você provavelmente estará descrevendo interesses, as coisas que mudam ao longo do tempo, em vez de essências. Vamos voltar à questão de qualidades essenciais em nossa terceira seção, ao abordar o olhar conjunto.

Quando você olha para os três componentes do olhar introspectivo, percebe que o conhecimento dessas áreas irá ajudá-lo na busca por alguém com quem você poderá passar a vida de forma bem-sucedida.

O olhar para fora

A idealização do outro. Qualquer um que deseja se casar já pensou no tipo de pessoa que espera encontrar – a princesa lendária ou o cavaleiro de armadura brilhante. Em nossos seminários, nós prolongamos esse processo analisando com maior profundidade as qualidades pessoais desse alguém especial que geraria um emocionante, romântico e gratificante relacionamento – que pode realmente durar uma vida toda. Durante os seminários, temos listas individuais completas de qualidades desejáveis para o “par ideal” em onze diferentes áreas, como social, familiar, espiritual, hábitos pessoais, interesses/paixões e várias outras. Agora, se você espera encontrar alguém que se encaixe em todas as 50 ou 60 características que você escreveu, você vai morrer solteiro. Ninguém vai preencher todos os requisitos. O componente fundamental do processo é avaliar o nível de importância de cada um dos 50 ou mais itens. Quatro diferentes níveis de qualidades desejáveis são propostos: 1 = necessária; 2 = altamente desejável; 3 = desejável; e 4 = preferida. A primeira e a segunda são as qualidades que orientarão a sua pesquisa. A terceira

e a quarta podem ser boas, mas não são obrigatórias. Se você estender os itens necessários para mais de oito, a probabilidade de encontrar alguém que corresponda diminui. Use a lista como um guia flexível, diverta-se com ela, elimine qualidades e insira novas, mas esteja bem ciente das primeiras. Elas são fundamentais para a sua busca.

Desqualificadores. O conceito de *desqualificador* atua em todas as áreas da vida. Se você é vegetariano e vê que há banha na lista de ingredientes de um alimento, que é um desqualificador, você não o compra. Se você vê sapatos lindos, mas do tamanho 36, e você usa tamanho 38, eles se tornam desqualificados – você não vai comprá-los. Se você tem uma família de seis pessoas e está procurando uma caminhonete para comprar e vê um flamejante carro que tem apenas dois assentos, por mais bonito que seja, ele se torna desqualificado. Se a alface está murcha, está desqualificada. Você não compra.

Os desqualificadores operam definitivamente no mundo dos relacionamentos. Se você está ciente da sua lista de desqualificadores antes de começar a namorar, você está muito menos propenso a começar um relacionamento equivocado. Por exemplo, você sabe que não vai se casar com alguém que fuma, usa drogas, não é cristão, é preguiçoso, amargo, desonesto ou manipulador. E a lista pode ser mais longa. Se essa lista é escrita e mantida claramente em sua mente, um desqualificador pode revelar-se em um primeiro encontro, e a perspectiva romântica desaparece depois desse encontro. Isso é inteligente. Se você não tem uma lista desse tipo, você pode levar até um ano de relacionamento para perceber que ele não vai funcionar. Em seguida, começa o processo agonizante (e invariavelmente fútil) de tentar mudar a outra pessoa. Evite o tormento e seja claro sobre o que você não vai aceitar. Você pode ser amigo de muitos que possuam tais desqualificadores, mas é suficientemente inteligente para não ir adiante com um romance.

Sedução das sereias. Os seres humanos são tendenciosos. Poucos de nós vemos as coisas claramente porque vemos o nosso mundo através de nossos próprios filtros interpretativos. Esses filtros (e todos os têm) distorcem a nossa percepção devido a experiências passadas. Muitas dessas tendências operam em áreas onde não há consequências negativas. Eu posso pensar que uma atriz é um desastre, ou que um ator é fantástico. Mesmo se eu estiver errado, minhas opiniões não afetam eles ou a mim mesmo. No entanto, se essas tendências ocorrerem na arena de decisões importantes da vida, o resultado pode ser desastroso. Considere o caso de uma proposta de casamento. As garotas sonham com o dia em que ocorrerá o evento; os rapazes pensam em maneiras criativas para torná-lo memorável e convincente. Então, o homem pede a mulher em casamento. A mulher fica tão emocionada que, no momento, esquece que ele é manipulador, crítico, desagradável, controlador, preguiçoso e alcoólatra e diz: “Sim! Claro que sim!” Isso, meus amigos, é ser tendencioso, parcial. Nossas emoções são tão fortes que a razão falha, e nós mesmos caímos na armadilha de um relacionamento impossível.

Existem dois tipos de tendências destrutivas. Uma delas é a das emoções intensas (ilustrado pelo exemplo proposto acima); a outra é uma informação ou percepção errônea. Esta última ocorre quando estamos simplesmente errados sobre nossas percepções: ela achava que ele era generoso, mas na verdade ele era egoísta. Ele

achava que ela era romântica, mas era apenas uma ferramenta para chamar a sua atenção. Finalmente, há situações que geram maior probabilidade de sermos tendenciosos: o desejo de proximidade ou a experiência da solidão, o medo ou a urgência sexual. Tais situações fornecem um terreno fértil para erros graves de julgamento. Lidar com essas tendências no contexto de relacionamentos é um sério desafio. Felizmente, um bom material está disponível para ajudá-lo a navegar com sucesso por essas águas perigosas.

O olhar conjunto

Unindo qualidades essenciais. Nós falamos de qualidades essenciais na seção de olhar introspectivo. Nesta seção, voltamos ao tema das qualidades essenciais. Se um casal preenche suas oito ou nove qualidades essenciais sem que um veja a lista do outro, as chances de que suas listas sejam idênticas são de menos de 1 em 10.000. Temos de lidar com a realidade de que até mesmo casais bastante compatíveis são diferentes e apaixonados por coisas diferentes. Suponhamos que, do ponto de vista da discussão, cada um de vocês tenha nove qualidades essenciais listadas. Seria muito importante haver compatibilidade sólida em pelo menos três delas. Por exemplo, que ambos sejam profundamente espirituais, acadêmicos e que gostem de fazer educação física. Para os outros seis, pode haver vários níveis de concordância. Por exemplo, gostar de crianças pode ser essencial para um, mas não para o outro. O outro até gosta de crianças, mas isso não lhe é essencial. O aspecto fundamental a se considerar quando se trata de qualidades essenciais que não sejam compartilhadas é: você deve ser solidário com as qualidades essenciais de seu parceiro; fazer o contrário seria diminuir a pessoa que ele é.

Bandeiras vermelhas. Quando se trata de celebrar as semelhanças ou negociar as diferenças, as bandeiras vermelhas são as qualidades pessoais ou características que têm o potencial de causar estresse no relacionamento. Não parta para a impossível tarefa de encontrar alguém com quem você não tenha bandeiras vermelhas. Todos os casais têm um bom número desses desafios. Quando efetivamente negociadas, as bandeiras vermelhas podem ser inofensivas. Leve em consideração um introvertido casado com uma pessoa extrovertida. Essa pode ser uma séria bandeira vermelha. É bastante comum que a união introvertido-extrovertido seja bem-sucedida. Ela (a extrovertida) vibra de forma contínua, e ele (o introvertido) presta muita atenção e demonstra felicidade. Ambos estão felizes. Mas, três anos depois de se casarem, ele se pergunta se ela nunca vai calar a boca, e ela se pergunta se ele nunca vai dizer nada. Ela tenta levá-lo à uma festa. Ele resiste. A relação inteira se transforma em um relacionamento de aborrecedora resistência e acaba morrendo.

Minha esposa e eu temos lidado com a questão de forma diferente. Ela é a pessoa extrovertida, enquanto eu sou o introvertido. Nós sabíamos que um extrovertido tende a ganhar energia em um ambiente social, ao passo que o introvertido se desgasta e, eventualmente, procura fugir do barulho e da confusão. Estávamos cientes disso antes de nos casarmos e lidamos com isso de forma ponderada. Hoje, quando ocorre um evento social, identificamos o tempo socialmente aceitável para eu fazer a minha saída. Eu interajo com todo o entusiasmo que um introvertido possa exibir. Algumas horas depois, eu faço a minha saída. Nossos amigos riem ao observar o introvertido voltando para a sua caverna, e outros introvertidos

presentes ficam morrendo de inveja porque eles têm mais 3 horas pela frente. Elizabeth permanece o quanto ela deseja. Nós nunca temos conflito sobre isso. Quando ela quer que eu vá a algum evento social, eu vou, e ela tem o cuidado de não programá-los com muita frequência. Nós criamos uma situação ganha-ganha, em que os nossos amigos compartilham a piada. Tipos semelhantes de negociações fazem parte do processo de um sem-número de outras potenciais bandeiras vermelhas.

Paixões compartilhadas. Quando examinamos extraordinários casamentos da história, todos eles parecem ter pelo menos uma coisa em comum: uma paixão compartilhada. Considere alguns dos casamentos lendários e suas paixões compartilhadas: Billy e Ruth Graham, evangelismo; Robert e Elizabeth Barrett Browning, poesia; Robert e Clara Schumann, música; C. S. Lewis e Joy Gresham, escrever livros cristãos; Pierre e Marie Curie, física e química. As paixões compartilhadas por um casal os ajudam a resistir a muitos problemas que podem ser um sério desafio no caso de um casal que quer apenas “passar bons momentos”. Precisamos pensar muito além da nossa realização pessoal se queremos que o nosso casamento prospere. Elizabeth e eu, quando passamos por uma fase difícil, podemos dizer um ao outro: “Você acha que alguém já experimentou este desafio?” A resposta é sempre: “É claro que sim, milhões de vezes.” Por compartilharmos da paixão por ajudar as pessoas a realizar casamentos bem-sucedidos, somos motivados a resolver o problema. Se somos capazes de chegar a uma resolução para nós mesmos, então estamos mais bem equipados para ajudar outros que estão enfrentando o mesmo problema.

O que temos descrito neste artigo é simplesmente um esboço das questões críticas que devem ser consideradas durante o período de namoro e noivado. Por favor, tome tempo nos próximos dias, semanas, meses e anos para ler livros, participar de seminários, assistir a vídeos instrutivos e faça aplicações que permitirão que você, em primeiro lugar, se torne apto para o casamento, e, em seguida, construa um relacionamento que vai resistir ao teste do tempo e lhe trará toda a alegria que o casamento está projetado para oferecer.

Darren George (Ph.D. pela Universidade da Califórnia, Los Angeles) é professor de Psicologia no Canadian University College, em Alberta, Canadá. E-mail: dgeorge@cauc.ca.

Citação Recomendada

Darren George, "Casamento: sobrevivendo em uma era de divórcios," *Diálogo* 26:1 (2014): 20-23